

ALTIS®

MK-220



Kondisyon Bisikleti

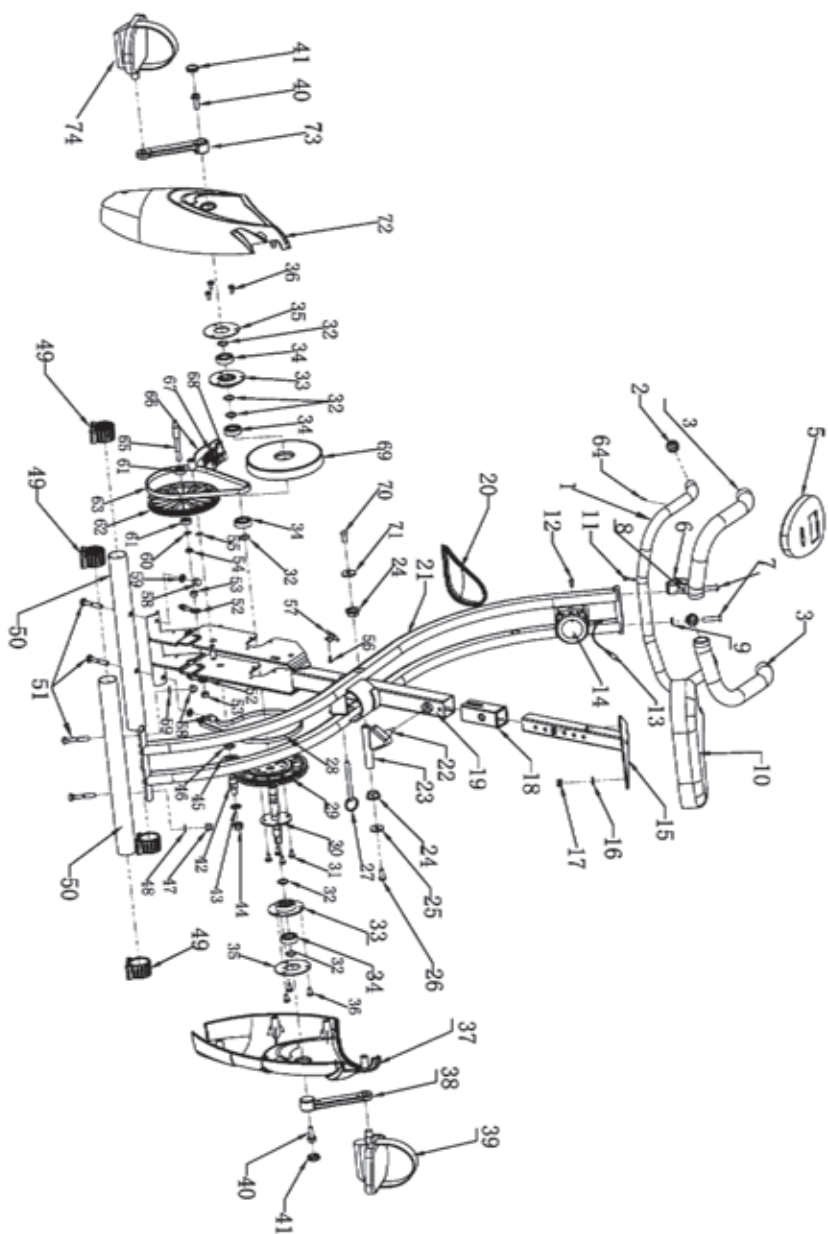
Kullanım Kılavuzu

English/Türkçe

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat when exercise.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

If you experience any problems or require assistance, please contact our customer service at 0850 495 52 12



ITEM	DESCRIPTION	Q'TY
1	handlebar $\Phi 22 \times T1.5-793$	1
2	handlebar cap	2
3	foam of handlebar	2
5	computer	1
6	computer holder	1
7	half dome screw M8*35	2
8	spring washer $\Phi 8.1 \times 4.2$	2
9	curved washer $\Phi 20 \times 1.5$	2
10	seat	1
11	cross screw ST4*25	1
12	cross screw M4*25	1
13	sensor cable	1
14	tension knob	1
15	seat post frame	1
16	flat washer $\Phi 18 \times 1.5$	3
17	nylock nut M8	3
18	seat bush	1
19	transition seat post frame	1
20	top cover	1
21	main frame	1
22	adjustable knob	1
23	X roller $\Phi 16 \times 92$	1
24	bush	6
25	flat washer $\Phi 25 \times 8.5 \times T2.0$	1
26	half dome screw M8*15	1
27	bolt	1
28	belt 240J	1
29	15 belt pulley 15	1
30	crank roller assembly	1
31	half dome cross screw M6*12	4
32	circlip $\Phi 17$	6
33	bearing stand	2
34	bearing 6003	4
35	iron	2
36	half dome cross screw M6*110	6
37	chain cover(R)	1

ITEM	DESCRIPTION	Q'TY
38	crank(R)	1
39	pedal(R)	1
40	crank screw M8*25	2
41	crank cover	2
42	tighten roller $\Phi 17 \times 35.5$	1
43	flat casher $\Phi 20 \times \Phi 10.2 \times T1.5$	1
44	self-locked nut M10	1
45	tighten pulley	1
46	circlip $\Phi 10$	1
47	dome nut M8	2
48	curved washer $\Phi 20 \times 1.5$	2
49	foot post cap	4
50	foot post cap	2
51	carriage screw M8*50	4
52	screws	2
53	self-locked nut M8	2
54	nut M8	1
55	circlip $\Phi 10$	1
56	sensor fix screw M4*8	1
57	sensor	1
58	dome nut M8	2
59	curved washer $\Phi 20 \times 1.5$	2
60	circlip $\Phi 8$	1
61	bearing 608	2
62	150 belt pulley 150	1
63	belt 230J	1
64	tapping screw ST4*15	2
65	150 belt pulley roller	1
66	magnet iron holder	1
67	magnet glue holder	1
68	magnet 18*9*5	5
69	flywheel $\Phi 160$	1
70	half dome screw M8*15	1
71	flat casher $\Phi 25 \times \Phi 8.5 \times T2.0$	1
72	chain cover(L)	1
73	crank(L)	1
74	pedal(L)	1



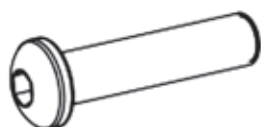
**Key Head Bolt
M8X50**



**Washer
(Ø16 x Ø8.3 x 1.5)**



Dome Nut (M8)



**Allen Key Bol
M8X35**



**Screw
M4X12**



Rignt Wrench



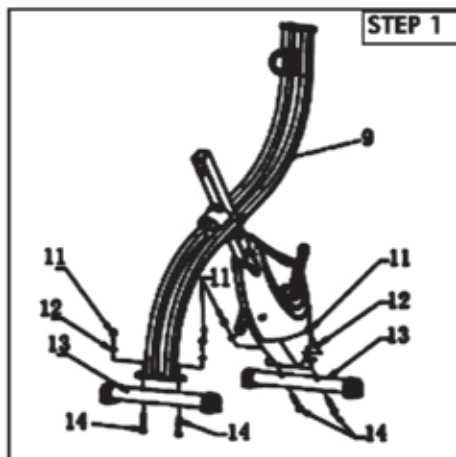
**Allen Wrench
(5mm)**



Knob

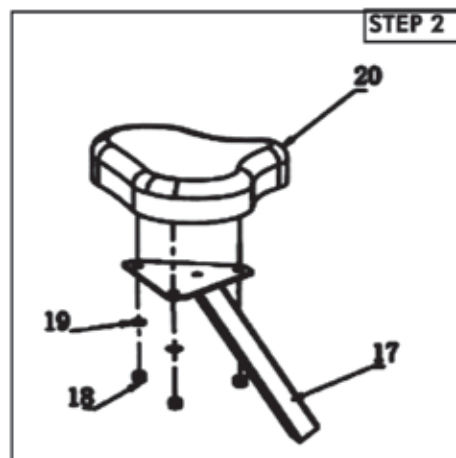
STEP 1

Attach the Two Stabilizers(13) to the main frame (9) using four sets of nuts (11), washers (12) and M8x50mm (14)Key-head bolts



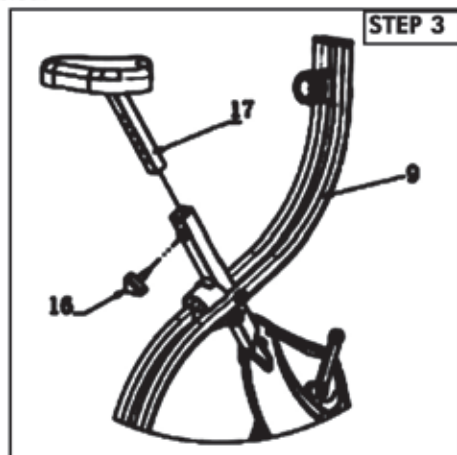
STEP 2

Assort the seat(20) with the seat post(17),Adjust the angle of the seat.Fix it tightly with three nuts(18),washers.(19)

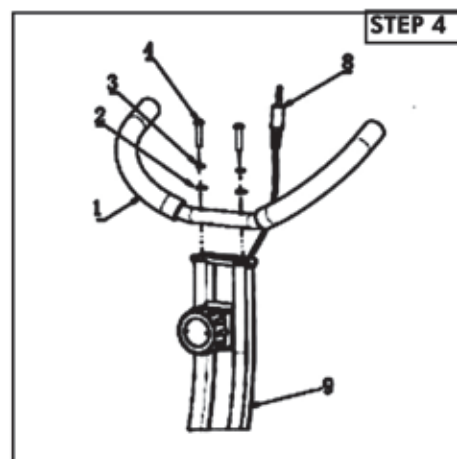


STEP 3

Insert the seat post (17) into the frame (9) and line up the holes. Secure the seat in position with the Adjusting knob (16). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

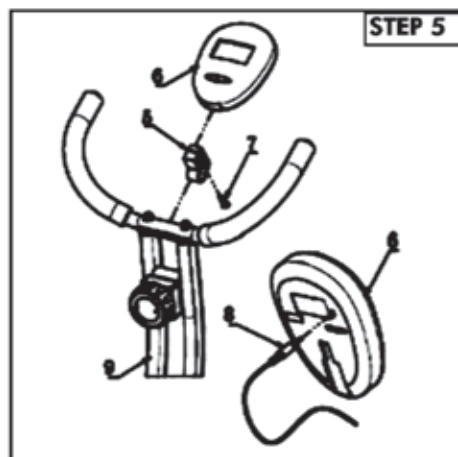
**STEP 4**

Tight the handle bar (1) to the main frame (9) with two bolts (4) and two curved washers&spring washers(2,3).



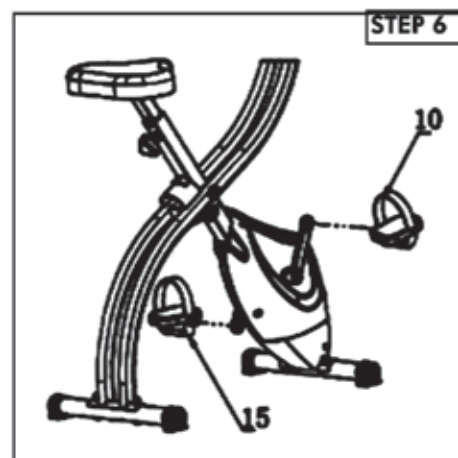
STEP 5

Fix computer holder (15) on the handlebar (1) with screw (7), insert the computer (6) into computer holder (5) and insert the wire to hole on the back of the computer .



STEP 6

The pedals (10)&(15) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anti-clockwise.



SPECIFICATIONS

TIME(TMR).....	00:00-99:59 MIN
SPEED(SPD).....	0-99.9KM/H
DISTANCE (DST).....	0.00-999.9KM
CALORIES (CAL).....	0-9999KCAL

KEY FUNCTION

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

RESET: Reset the value to zero by pressing the key.



OPERATION PROCEDURES

1. AUTO ON/OFF:

▲The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.

▲The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET: The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

3. TIME: The time of exercise will be displayed by pressing MODE. Key until brand TMR appear.

SPEED:Current speed will be shown by pressing MODE key until brand DST appear.

DISTANCE:The distance of each workout will be displayed by pressing MODE key until brand dst appear.

CALORIES:The calories burned will be displayed by pressing mode key until brand cal appear.

SCAN: Automatic display of the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES(repeat)

4. BATTERY: This monitor uses two“AA”or “AG” 13 batteries .You can replace the batteries at the back of the unit.

A successful exercise program consists of a warm up, aerobic exercise, and a cool down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

1-Head rolls

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.

2-Shoulder lifts

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3-Side stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

4-Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

5-Toe touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulder relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 seconds.

6-Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.

7-Hamstring stretches

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

8-Calf/achilles stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 seconds.

AEROBIC EXERCISE

ENGLISH

Aerobic exercise is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscle -arms,legs,or buttock,for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

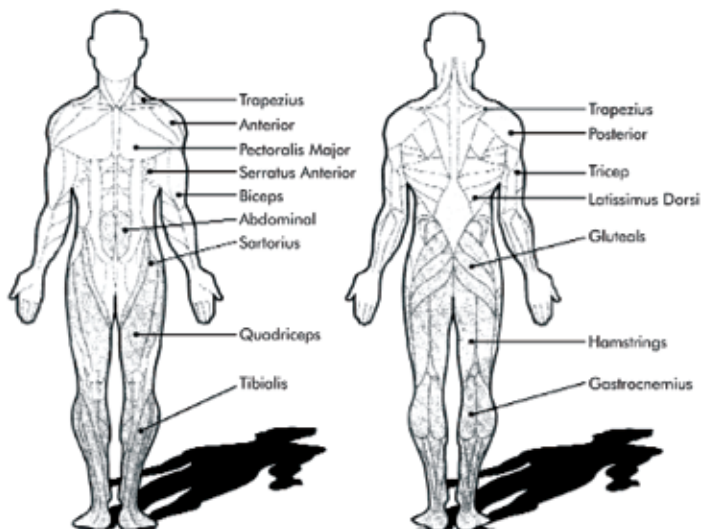
WEIGHT TRAINING

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the exercise routine process. Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a less amount of reps. And as always, consult your physician before beginning any exercise program.

MUSCLE CHART

CYCLE

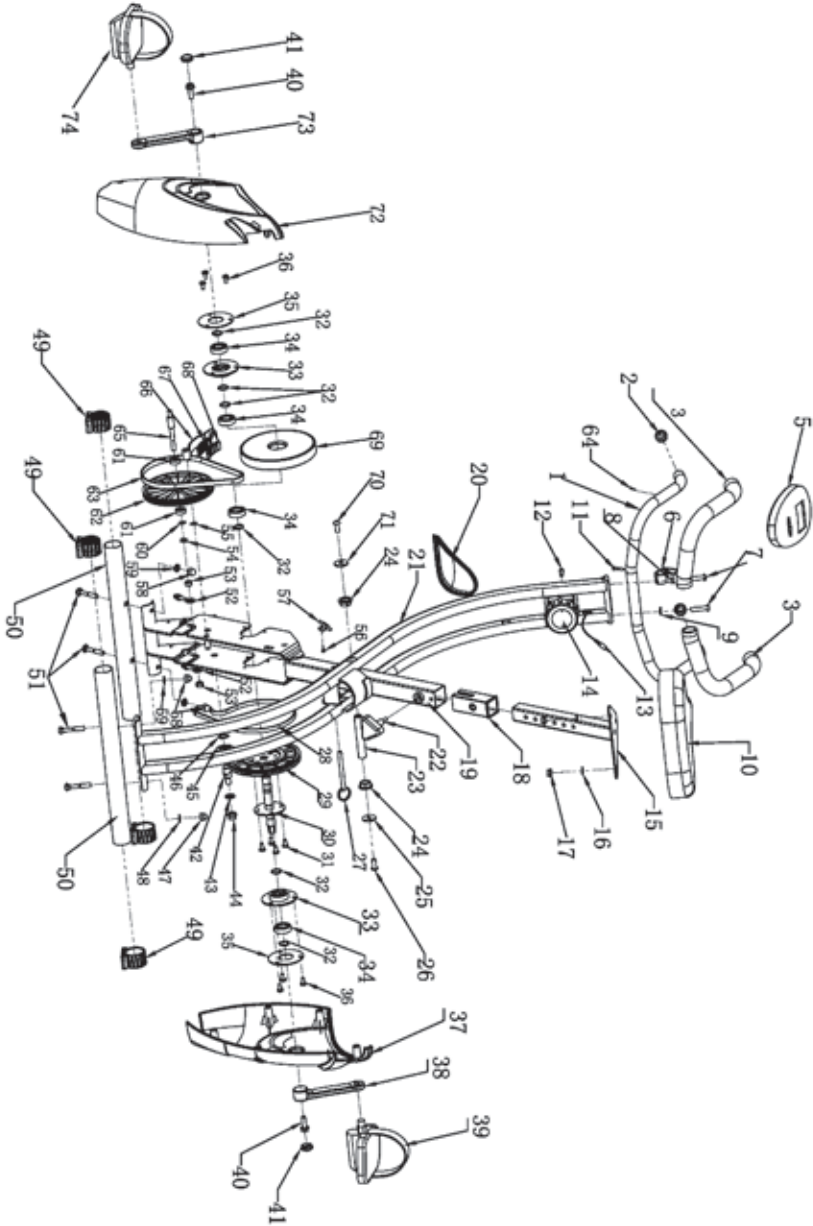
The exercise routine that is performed on the cycle will develop the lower body muscle group as well as condition the circulatory system and provide a good aerobic workout . These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



Lütfen daha sonradan başvurmak üzere bu kılavuzu güvenli bir yerde saklayın.

1. Ekipmanın montajına ve kullanımına başlamadan önce bu kılavuzun tamamının okunması son derece önemlidir. Sadece düzgün bir şekilde monte edilir, bakımları uygun biçimde yapılır ve kurallara uygun biçimde kullanılırsa ekipman güvenli ve verimli bir şekilde kullanılabilir. Tüm kullanıcıların uyarılar ve tedbirlerin tamamı hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.
2. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlığınız ve güvenliğinizi riske atabilecek herhangi bir fiziksel ya da sağlık sorununuz olmadığından ya da ekipmanı uygun biçimde kullanmanızı engelleyecek bir durum olmadığından emin olmak üzere doktorunuza başvurun. Kalp atışınızı, kan basıncınızı ya da kolesterol seviyenizi düzenlemek üzere bir tedavi uyguluyorsa, doktorunuzun tavsiyeleri son derece önemlidir.
3. Vücudunuzdan gelen işaretlerin bilincinde olun. Hatalı ya da aşırı egzersiz sağlığınızı bozabilir. Şu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz derhal egzersizi durdurun: Ağrı, göğüs sıkışması, nabız düzensizliği, nefes darlığı, baş dönmesi ve mide bulantısı. Eğer bu durumlardan herhangi birini yaşıyorsanız, egzersiz programınıza devam etmeden önce doktorunuza başvurmanız gereklidir.
4. Çocukları ve evcil hayvanları ekipmandan uzak tutun. Bu ekipman sadece yetişkinlerin kullanması için tasarlanmıştır.
5. Ekipmanı sert ve düzgün bir yüzeyde, zemininizi veya halınızı koruyan bir örtü üzerinde kullanın. Güvenliğiniz için, ekipmanın çevresinde en az 0,5 m açıklık bırakın.
6. Ekipmanı kullanmaya başlamadan önce, somunların ve vidaların sıkı olduğunu kontrol edin. Pedallar gibi bazı parçalar kolaylıkla gevşeyebilir.
7. Ekipmanın güvenlik seviyesi, sadece düzenli olarak hasara ve/veya aşınmaya ve yıpranmaya karşı kontrol edilmesi durumunda korunabilir.
8. Ekipmanı her zaman belirtilen şekilde kullanın. Ekipmanın montajı ya da kontrolü sırasında herhangi bir parçasında hasar fark ederseniz ya da kullanım sırasında ekipmandan gelen anormal bir ses duyarsanız, derhal ekipmanı durdurun. Sorun düzeltilene kadar ekipmanı kullanmayın.
9. Ekipmanı kullanırken uygun giysiler giyinin. Ekipmana takılabilecek ta da hareket etmesini engelleyebilecek bol giysiler giymekten kaçının. Lütfen başlangıçta yavaş kullanın. Lütfen egzersiz sırasında tutma gidonunu sıkıca tutun ve vücudunuzun koltuktan kalkmasına izin vermeyin.
10. Ekipman "EN 957 H.C. Sadece evde kullanım için uygundur" standardına göre test edilmiştir ve bu sertifikaya sahiptir. Frenleme hızdan bağımsızdır.
11. Ekipman tedavi amaçlı kullanım için uygun değildir.
12. Sırtınızı incitemeniz için ekipmanı kaldırırken veya taşıırken dikkatli olun. Ekipmanı kaldırırken her zaman uygun kaldırma tekniklerini kullanın ve/veya yardım alın.

Herhangi bir sorun yaşadığınızda veya yardıma ihtiyacınız olduğunda lütfen 0850 495 52 12 numaralı telefondan müşteri hizmetlerimizle temasa geçin.



NO	AÇIKLAMA	ADET
1	TUTMA GİDONU $\Phi 22 \times T1.5-793$	1
2	TUTMA KOLU UÇ TAPASI	2
3	TUTMA KOLU ELCİĞİ	2
5	GÖSTERGE	1
6	GÖSTERGE TUTUCUSU	1
7	YARIM YUVARLAK CIVATA M8*35	2
8	YAYLI RONDELA $\Phi 8.1 \times 4.2$	2
9	KAVİSLİ PUL $\Phi 20 \times 1.5$	2
10	SELE	1
11	ÇAPRAZ BAŞLI VİDA ST4*25	1
12	ÇAPRAZ BAŞLI CIVATA M4*25	1
13	OKUYUCU KABLOSU	1
14	SERTLİK TOPUZU	1
15	SELE DESTEK DEMİRİ	1
16	DÜZ PUL $\Phi 18 \times 1.5$	3
17	KİLİTLİ SOMUN M8	3
18	SELE DESTEK MANŞONU	1
19	SELE DİKMESİ GEÇİŞ ŞASİSİ	1
20	ÜST KAPAK	1
21	ANA ŞASİ	1
22	SELE YÜKSEKLİ AYAR TOPUZU	1
23	"X" ŞASİ MİLİ $\Phi 16 \times 92$	1
24	BURÇ	6
25	DÜZ PUL $\Phi 25 \times 8.5 \times T2.0$	1
26	YARIM YUVARLAK CIVATA M8*15	1
27	CIVATA	1
28	KAYIŞ 240J	1
29	KAYIŞ KASNAĞI 15	1
30	KRANK MİLİ ÜNİTESİ	1
31	YARIM YUVARLAK CIVATA M6*12	4
32	YAYLI RONDELA $\Phi 17$	6
33	RULMAN YUVASI	2
34	RULMAN 6003	4
35	DEMİR PLAKA	2
36	YARIM YUVARLAK CIVATA M6*110	6
37	SAG ZİNCİR KAPAĞI	1

NO	AÇIKLAMA	ADET
38	SAĞ KRANK	1
39	SAĞ PEDAL	1
40	KRANK CIVATASI M8*25	2
41	KRANK KAPAĞI	2
42	BASKI MAKARASI MİLİ $\Phi 17*35.5$	1
43	DÜZ AYRAÇ $\Phi 20*\Phi 10.2*T1.5$	1
44	KİLİTLİ SOMUN M10	1
45	BASKI MAKARASI	1
46	YAYLI RONDELA $\Phi 10$	1
47	KUBBELİ SOMUN M8	2
48	KAVİSLİ PUL $\Phi 20*1.5$	2
49	DENGE AYAK KAPAĞI	4
50	DENGE AYAĞI	2
51	TAŞIYICI CIVATA M8*50	4
52	VİDA	2
53	KİLİTLİ SOMUN M8	2
54	SOMUN M8	1
55	YAYLI RONDELA $\Phi 10$	1
56	OKUYUCU SABİTLEME VİDASI M4*8	1
57	OKUYUCU	1
58	KUBBELİ SOMUN M8	2
59	KAVİSLİ PUL $\Phi 20*1.5$	2
60	YAYLI RONDELA $\Phi 8$	1
61	RULMAN 608	2
62	KAYIŞ KASNAĞI 150	1
63	KAYIŞ 230J	1
64	SAC VİDASI ST4*15	2
65	KAYIŞ KASNAK MİLİ	1
66	MIKNATIS TUTUCU DEMİR	1
67	MIKNATIS YAPIŞTIRICISI	1
68	MIKNATIS 18*9*5	5
69	DİSK $\Phi 160$	1
70	YARIM YUVARLAK CIVATA M8*15	1
71	DÜZ AYRAÇ $\Phi 25*\Phi 8.5*T2.0$	1
72	SOL ZİNCİR KAPAĞI	1
73	SOL KRANK	1
74	SOL PEDAL	1



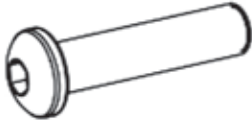
Anahtar Başlı Cıvata
M8X50



Pul $\varnothing 16 \times \varnothing 8,3 \times 1,5t$



Kubbeli Somun
M8



Alyen Başlı Cıvata
M8X35



Cıvata
M4X12



Açık Ağız Anahtar
12 - 14



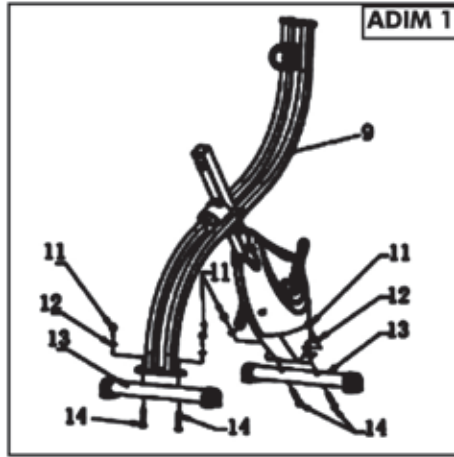
Alyen Anahtar
5 mm



Ayar Topuzu

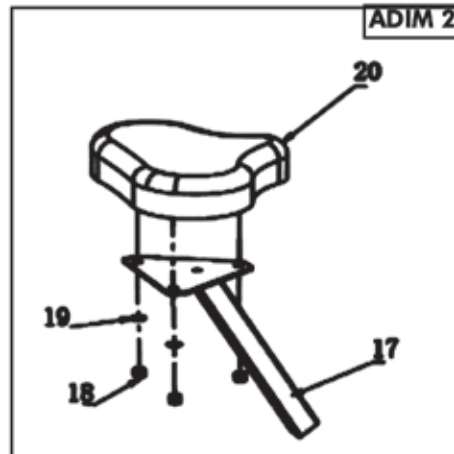
ADIM 1

Dört set Somun (11), Pul (12) ve M8x50 mm Anahtar Başlı Cıvata (14) kullanarak iki Denge Ayağını (13 Ana Şasiye (9) sabitleyin.



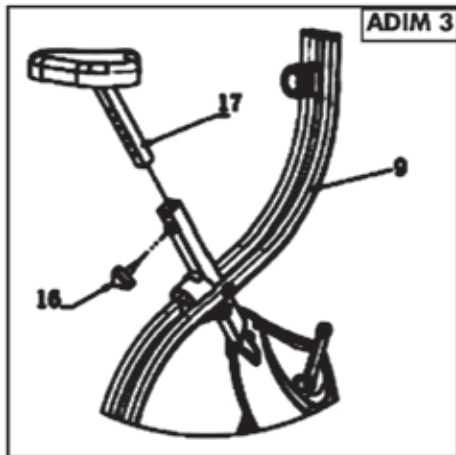
ADIM 2

Seleyi (20) Sele Dikmesine (17) geçirin, Selenin açısını ayarlayın. Üç adet Somun (18) ve Pul (19) ile iyice sabitleyin.



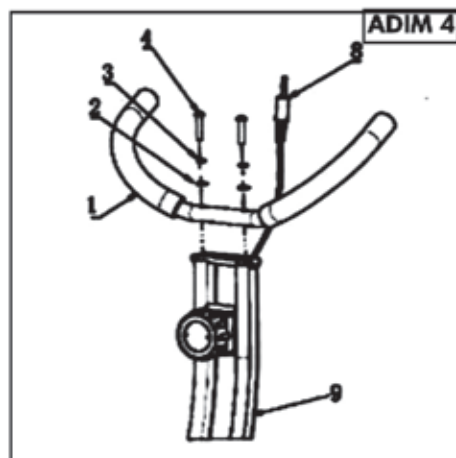
ADIM 3

Sele Dikmesini (17) Ana Şasiye (9) geçirin ve delikleri hizalayın. Sele Ayar Topuzu (16) ile selenin yüksekliğini ayarlayın. Selenin tam yüksekliği bisikletin montajının tamamlanmasından sonra ayarlanabilir.



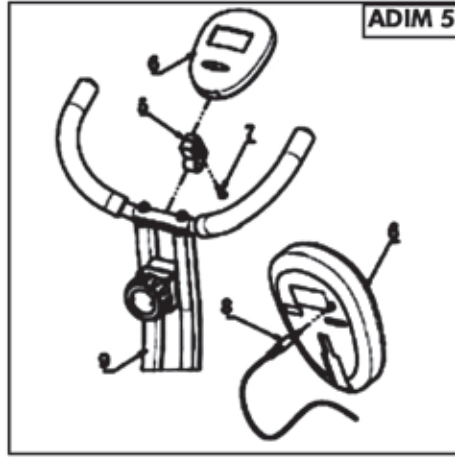
ADIM 4

İki adet cıvata (4) ve iki set kavisli pul ile yaylı pul (2, 3) kullanarak tutma gidonunu (1) ana şasiye (9) sabitleyin.



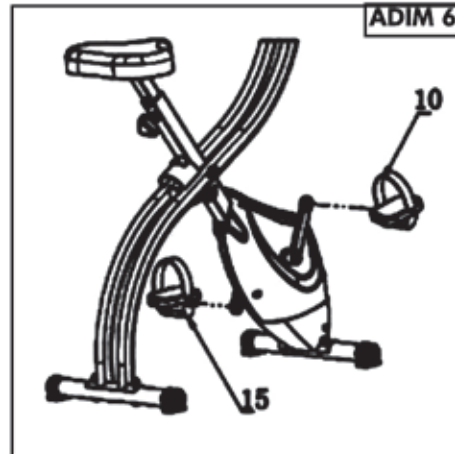
ADIM 5

Vida (7) ile gösterge tutucusunu (15) tutma gidonuna (1) sabitleyin, göstergeyi (6) gösterge tutucusunun (5) üzerine takın ve gösterenin arka tarafında bulunan delikten kabloyu geçirin.



ADIM 6

Pedallar (10 ve 15) "L" ve "R" ile işaretlenmiştir – L sol, R ise sağ pedal olduğunu gösterir. Pedalları uygun krank kollarına bağlayın. Sağ krank kolu seleye oturduğunuzda sağ tarafınızda kalan koldur. Sağ pedal saat yönünde, sol pedal ise saat yönünün tersine sıkılmalıdır.



ÖZELLİKLER

SÜRE (TMR).....	00:00-99:59 DAKİKA
HIZ (SPD).....	0.0-99.9 KM/H
MESAFE (DST).....	0.00-999.9 KM
KALORİ (CAL).....	0-9999 KCAL

TUŞLARIN FONKSİYONLARI

MODE: Bu tuş istediğiniz fonksiyonu seçmenize ve kilitlemenize olanak sağlar.

RESET: Tuşa basıldığında değer sıfır gelir.



ÇALIŞTIRMA PROSEDÜRLERİ:

1. OTOMATİK AÇMA/KAPAMA:

▲Herhangi bir tuşa basıldığında ya da hız sensöründen bir giriş algılandığında sistem açılır.

▲Hız sensöründe sinyal girişi olmadığında ya da yaklaşık 4 dakika boyunca herhangi bir tuşa basılmadığında işlemci otomatik olarak kapanır.

2. RESET (SIFIRLAMA): Ünite pilleri değiştirildiğinde ya da SIFIRLA tuşuna 3 saniye boyunca basılı tutulduğunda sıfırlanır.

3. TIME (SÜRE): TMR simgesi görünene kadar MOD tuşuna basıldığında egzersiz süresi görüntülenir.

SPEED (HIZ) : SPD simgesi görünen kadar MOD tuşuna basıldığında anlık hız değeri görüntülenir.

DISTANCE (MESAFE) : DST simgesi görünene kadar MOD tuşuna basıldığında her bir egzersiz için mesafe değeri görüntülenir.

CALORIES (KALORİ) : CAL simgesi görünene kadar MOD tuşuna basıldığında yakılan kalori değeri görüntülenir.

SCAN (TARAMA) : Fonksiyonlar aşağıdaki sıralamayla otomatik olarak gösterilir:

SÜRE-HIZ-MESAFE-NABİZ-KALORİ (tekrarlanarak)

4. PİL: Bu monitör iki adet "AA" ya da "AG" 13 pil kullanmaktadır. Pilleri ünitenin arkasından değiştirebilirsiniz.

Başarılı bir egzersiz programı ısınma hareketleri ile başlar ve soğuma hareketleri ile biter. Isınma hareketleri çalışmanın önemli bir bölümüdür ve her çalışma öncesi muhakkak uygulanmalıdır. Isınma hareketleri vücut kas yapınızı egzersize hazırlayacak ve egzersiz esnasında veya sonrasında doğabilecek kas ağrılarını büyük ölçüde azaltacaktır. Aşağıda belirtilen Isınma ve Soğuma hareketlerini yapmanızı öneririz.

1. Baş Çevirme



Başınızı sağa doğru yatırın, sol boyun kaslarınızın gerildiğini hissedeceksiniz. Daha sonra başınızı arkaya doğru esnetin ve ağzınız açık olsun. Daha sonra başınızı sola doğru yatırın ve son olarak başınızı göğsünüze doğru iyice eğin. Sağ, sol, ön ve arka baş esnetme hareketleri 3'lü veya 5'li setler halinde yapılabilir.

2. Omuz Kaldırma



Sağ omzunuzu sağ kulağınıza doğru kaldırın. Daha sonra aynı işlemi sol omzunuz için uygulayın. Her bir omuz kaldırması 5'li veya 10'lular halinde yapılabilir.

3. Yanlara Esneme



Kollarınızı yanlara doğru açın ve daha sonra yavaşça başınızı sağ ve soluna doğru paralel konumuna getirin. Kollarınız yukarıda başınıza paralel olarak sağ ve sola doğru esneme hareketi yapacaksınız. Her bir yöne doğru esneme 3-5'erlik setler halinde yapılmalıdır.

4. İç Basen Esnetmesi



Dizleriniz dışa gelecek ve ayaklarınız bir birine değecek şekilde oturunuz. Sağ ve sol ayağınızı mümkün olduğunca fazla birbirine değsin. Yavaşça dizlerinizi yere doğru itererek esnetin. Bu hareketi 15 kere tekrarlamamanız önerilir.



5. Parmak Ucuna Dokunma

Belinizden öne doğru eğilin. Sırt ve omuz kaslarınızı gevşek bırakınız. Dizlerinizi mümkün olduğunca az kırarak (hatta hiç kırmadan) parmak uçlarınızı elinizle kavramaya çalışın. 15 saniye kadar elinizle parmak ucunuzu tutmanız büyük faydadır.



6. Bacak Esnetmesi

Bir elinizi duvara dayayarak, dengenizi koruyun. Arkanıza ulaşın ve sağ ayağınızı kavrayın. Topuğunuzu mümkün olduğu kadar kalçanıza yaklaştırmaya çalışın. 15 saniye kadar topuğunuz kalçanıza değecek şekilde bekleyin. Aynı hareketi daha sonra sol ayağınız ile yapın.



7. Öne Doğru Esneme

Sırtınızı bir duvara dayayın ve sol ayağınızı öne doğru uzatın. Sağ ayağınızı sol bacağınızın dizinin altına yerleştirin. Sol ayağınızı kavramak üzere sol kolunuzu öne doğru uzatabildiğince esnetin. Elinizle ayağınızı 15 saniye kadar kavrayıp tutunuz. Aynı hareketi sol ayağınızla da yapın.



8. Baldır Esnetme

Sol bacağınız önde olacak şekilde duvara ellerinizle dayanın. Sağ bacağınızı düz olarak tutun ve sol ayağınız yerde olsun. Daha sonra sol bacağınıza yük verin öne doğru eğilin ve kalçanızı duvara (öne doğru esnetin). Aynı hareketi diğer bacak içinde uygulayacaksınız.

Aerobik Egzersizi

TÜRKÇE

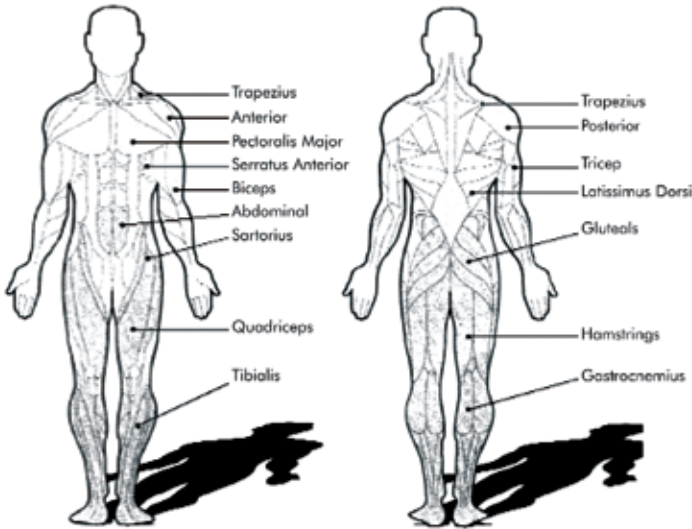
Aerobik egzersizi; kalbiniz ve akciğerleriniz yardımıyla kaslarınıza oksijen gönderen bir aktivitedir. Aerobik egzersizi, vücudunuzun en değerli kasları olan kalbinizin ve akciğerlerinizin performansını geliştirir. Aerobik egzersizi kol, ayak,veya kaba et gibi geniş kaslarınızın gelişmesine yardım eder. Kalbiniz hızlı çarpar ve derin nefes alırsınız. Aerobik egzersizi sizin bütün egzersiz programlarınızın bir parçası olmalıdır.

Ağırlık Çalışması:

Aerobik egzersizi ile beraber ağırlık çalışması, vücudumuzun depoladığı yağlardan kurtulmamıza yardım eden en etkili yoldur. Ağırlık çalışması, kasların gelişmesine, güçlenmesine yardım eder. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

KAS GRAFİĞİ

Devamlı bir şekilde yapılan egzersiz kas gruplarınızı geliştirecek ve kondisyonunuzu arttıracak iyi bir aerobik çalışması sağlayacaktır. Bu kas grupları aşağıdaki grafikte görüldüğü gibidir.



1. Bakanlıkça tespit ve ilan edilen kullanım ömrü : 10 yıl



ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI DİLERİZ.

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0850 495 52 12 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheleniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.